



Российская Диабетическая Ассоциация намерена договориться о маркировке мяса индейки некоторых производителей надписями «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией», [«Иммунологически полезный продукт»](#) .

В последние три года [Российская Диабетическая Газета](#) публиковала материалы о [пользе данной разновидности мяса для облегчения последствий коронавирусной эпидемии](#)

Индейка объединяет диетические свойства курицы и гастрономические мясные нотки. Индейка - золото современности.

РФ занимает 2 -3 место в мире по объему производства на данный момент. Глухари и тетерева являются дикими родственниками, все они птицы северных широт.

Когда в Институте Питания тестировали курицу и индейку, в индейке все параметры (по безопасности, радионуклиды и др.) оказались на порядок лучше.

Индейку можно не солить, внутри уже есть все для солевого баланса. Индейка - чистое мясо без химии, сочетает в себе органолептику и текстуру всех видов мяса. Филе – похоже на телятину, голень – высококачественный белок. Мясо индейки приближено к эталону белка животного происхождения каким является яйцо, на 100 граммов – мяса – всего 5 граммов жира; комбинирование разных частей индейки из одной тушки дает разные вкусовые оттенки.

Полезно и вкусно, вот то, что есть в индейке и именно это будет определять вектор развития в течение многих ближайших лет. На данный момент насыщено только 50% рынка, но 37 компаний уже ушло с рынка.

В РФ существует 25 птицефабрик. По повадкам - это не птица, это животное. Приручена птица была (приручение – domestикализация) всего 500 лет назад, в 16 веке, после открытия Северной Америки. Ореол обитания был между Северной Америкой (нынешние США) и Канадой; курица была приручена 5000 лет назад, перепела и тетерева 10.000 лет назад. Возможно поэтому сохранился этот дикий вкус, т.к. птица была недавно приручена.

Крайне организованная в стаи птица, нападает на поселки в Америке.

Индейку нельзя посадить в клетку как курицу, она живет только на земляном полу, она должна «выгуливать себя», т.к. выделяет много тепла и таким образом проветривает себя, особенно самцы, там где живет взрослая индейка - помещения охлаждают.

После появления на свет птица до 3-4 недель находится в «детском саду», далее в птичник, на это время корм это пшеница плюс кукуруза плюс соевый шрот и немного масла.

Вырастают до массы – 140-145 кг самцы, 90-95кг самки . Для того, чтобы происходила конвертация корма в мясо искусственно создается имитация дня и ночи. Плавно переключают свет в режиме деньночь, наполняются кормушки, наполняются поилки, работает кормораздатчик, включаются кормушки.

Убой!!! От выращивания птенца до упаковки мяса - процесс механизирован и автоматизирован без ручного труда. Машины даже сканируют мясо и показывают как разделять мясо под каким углом поставить нож для дальнейшей разделки.

Завод и птичник - это разное. Инкубатор, кормзавод, убойный завод – всюду разный персонал для соблюдения биобезопасности.

Основные игроки на рынке 20 компаний: Домате (крупнейший в Европе), Индилайт (в России), Черкизово, Калининградский - Краснобор, Агро плюс Башкортостан им. Гафури.

Во всем мире мясо индейки в основном это сырье для мясо-колбасных изделий, а не чистое мясо для продажи. Опыт и рецептуру, многое в РФ взяли у немцев, французов, американцев, итальянцев – они же поставщики оборудования и в т.ч. специй.

Одна из самых экономичных индеек производится в Калининградском заводе – маленькой компании, замкнутый цикл, завозится замороженное мясо из Бразилии, т.к. Калининград СЭЗ свободная Экономическая Зона, продукт ввозится беспошлинно, именно за этим там и создавалась фирма.

Также важное значение в развитии производства индейки оказала Микояновская школа, при производстве учитываются региональные вкусы, они разные по России.

Мясо индейки хорошо всасывает ингредиенты, что дает простор для творчества и начинающих домохозяек.

Индейка хорошо сочетается с сладкими соусами, «любит», клюкву, бруснику, ощущения больше - чем вкуса. Сырое мясо и готовый продукт – более здоровая замена традиционнымкусам.

Судя по опросам люди говорят почему перешли на индейку: говядина – дорогая, свинина – жирная, курица -надоела. Возможность реализации кулинарных трендов - нарежай 0,5 см и делай что хочешь, особенно для начинающих кулинаров.

5,5 минут и стейк индейки грудки готов . Внутри не должно быть розового мяса, тогда индейка готова.

Сравнительная пищевая ценность такова (в %):

Индейка – в 100 г.: 115 ккал, 23 г- белка, 1,6 - жира.

Курица – в 100 г. : 130 ккал, 14,7- белка, 15 - жира.

Говядина в 100 г.: ккал много, 17 - белка, 17,4 – жира.

В индейке содержатся: фосфор, кальций, селен, натрий, магний, марганец, витамины PP, B6, B12, A, E, B2.

Мясо мало калорийно, легко усваивается и переваривается.

Желательно есть без круп, картофеля, макарон, картошки. Сырые морковь, свекла, также хорошо сочетать индейку с капустой, шпинатом, стручковой фасолью, низкокалорийными овощами, цитрусовыми улучшают переваривание. Индейка также содержит незаменимую аминокислоту триптофан, превращающуюся в организме в антидепрессант, что при должном сочетании может действовать как успокаивающее и как снотворное.

Шея очень хороша для бульона, холодец из крыльев - в каждую семью на завтрак - это живое лекарство, крыло в природе очень быстро заживает, используем это свойство. Используем филе грудки – в фарш вкладываем туда кабачок или яблоко, из локтя – будет хороший холодец. Голень дает чудесный бульон с лапшой. Из-за рубежа нужно поставлять яйцо для инкубации родителей. Селекционно-генетические процессы идут десятилетиями, но на сельско - хозяйственную продукцию санкций нет.

Присылайте в РДА ваши рецепты блюд из индейки.

Екатерина Фатерова, нутрициолог, директор медицинского центра РДА,

920 – 567 00 55, 495 505 33 99.